**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОСПИТАНИЮ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц***  | ***Тема***  | ***№ занятия*** | ***Занятие,*** ***его содержание*** | ***Задачи*** | ***Познавательный и занимательный речевой материал*** |
| Сентябрь | Что такое здоровье | 1 | **«Что такое здоровье»**(Как я устроен. Чем похож и чем отличаюсь от животных. Что такое здоровье, что такое болезнь. Основное правило здоровья – быть в единстве с природой. Помощники здоровья: зарядка, правильное питание, природные факторы (солнце, воздух и вода), занятия спортом и т.д. Общие причины болезни человека.) | * *Содействовать формированию у детей сознания об уникальности человека, его личности в мире природы.*
* *Создать условия для формирования у детей понятия о разумном образе жизни для здоровья.*
 | ***Пословицы и поговорки****Здоровье дороже богатства.**Двигайся больше, проживёшь дольше.**В здоровом теле — здоровый дух.**Добрым быть — долго жить.**Недосыпаешь — здоровье теряешь.**Чистота — залог здоровья.* |
| Октябрь | Наши органы дыхания | 2,3 | **«Мой замечательный нос»** (Для чего нам нужен нос. Почему наш нос болеет. Гимнастика для здоровья носа. Как закаливать нос. Что такое запахи и как мы их различаем. Приятные и неприятные запахи. Типы запахов: цветочный, специфический, жженый, эфирный. Правила поведения и первой помощи.)**«Как мы дышим»**(Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Движение воздуха в организме человека (дыхательные пути). Растения – помощники лёгких. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Правила первой помощи.) | * *Познакомить детей с «внутренним» миром организма, функционированием органов дыхания (нос, лёгкие).*
* *Познакомить с участием носа в дыхании, обонянии (восприятии и различении запахов).*
* *Подвести детей к ознакомлению с правилами гигиены и первой помощи.*

* *Подвести детей к понятию о правильном дыхании на прогулке при выполнении физических упражнений.*
 | ***Загадки****Между светил посередине один.**Вот гора, а у горы две глубокие норы.**В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.****Откуда пришли выражения****Носом землю рой, а найди.**Держи нос по ветру.**Носом чую: беда будет.**(Все перечисленные выражения указывают на сходство с поведением животных)****Когда так говорят?****Совать нос не в своё дело.**Водить за нос.**Остаться с носом.**Нос не дорос.**Нос повесил.**Держи выше нос.**Нос утереть.****Э. Мошковская «Мой замечательный нос»******Игра «Узнай по запаху»******Беседа-рассуждение «Зачем нам нос?»******«Насморк»******«Как найти дорожку» (отрывок)******Правила гигиены и безопасности******Как бороться с насморком******Замечательные носы в сказках, мифах и жизни******Пять машин в одном носу.******Профилактика насморка*** |
| Ноябрь | Зачем человеку уши | 4,5 | **«Каким образом мы слышим»**(Ухо. Его строение, назначение. Чем мы улавливаем звуки. Какие звуки мы можем услышать (громкие, тихие, музыку, шум и т.д.) Приятные и неприятные звуки.) | * *Дать понятие об органах слуха, как люди слышат друг друга, о строении уха.*
* *Дать практические навыки по уходу за ушами; сформировать бережное отношение к слуху; с профилактикой болезней.*
* *Показать значимость слуха в жизни человека.*
 | *Ночной лес*

|  |  |
| --- | --- |
| *Лес ночной**Был полон звуков:**Кто-то выл,* *А кто – мяукал.**Кто-то хрюкал,**Кто-то топал,**Кто-то крыльями**Захлопал,* | *Кто-то ухал**И кричал**И глазищами**Вращал.**Ну, а кто-то**Тихо-тихо**Тонким голосом**МОЛЧАЛ!* |

*Звуки*

|  |  |
| --- | --- |
| *Была**ТИШИНА,**ТИШИНА,**Вдруг грохотом грома**Сменилась она.**И вот уже дождик**Тихонько –**Ты слышишь?-* | *ЗАКРАПАЛ,**ЗАКРАПАЛ,**ЗАКРАПАЛ**По крыше…**Наверное, сейчас**БАРАБАНИТЬ**Он станет…**Уже БАРАБАНИТ!**Уже БАРАБАНИТ!* |

*Для чего нужны уши?**Строение уха**Путешествие маленкого звука**Зачем человеку слух? Слух животных**Правила гигиены и безопасности* |
| **«Чтобы уши слышали»**(Что такое глухота? Чего боятся уши? У кого самый тонкий слух. Музыкальный слух, что это такое? Массаж ушных раковин.) |
| Декабрь | Как путешествует пища | 6,7 | **«Чтобы зубы были здоровыми»** (Что такое человеческие зубы. Почему они разрушаются. Что такое молочные зубы. Уроки «Королевы Зубной Щётки». Строение зуба. Полезное и вредное для наших зубов.) | * *Познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами.*
* *Показать важность выполняемой каждым отделом работы.*
* *Создать условия для понимания детьми своего организма, его потребностей. Помощники желудка и кишечника – тысячелистник и подорожник.*
* *Показать важность ухода за зубами, бережного к ним отношения.*
* *Сформировать установки на здоровое меню и правильный режим питания.*
* *Раскрыть значение правил гигиены в полноценном функционировании органов пищеварения. Как избежать инфекций и болезней грязных рук.*
 | \*\*\*Одна дана нам головаИ глаза дваИ уха два,И два виска, и две руки,Зато один и нос и рот,А будь у нас наоборот, одна нога, одна рука,Зато два рта два языкаМы только бы и знал,Что ели да болтали.***Загадки, пословицы, поговорки о языке***Всегда во рту, а не проглотишь.Всегда он в работе, когда говорим,А отдыхает, когда мы молчим.Если б не было его, не сказал бы ничего.Язык мал, да всем телом владеет.Губы да зубы – два запора, а языку удержу нет.Держи язык за зубами.В тёмном подвале лежит мокрый телёнок,Всё время ворочается, а встать не может.Белые силачи рубят калачиКрасный говорун подкладывает.**Для чего человеку язык?****Стихотворение «Робин-Бобин»****Гигиена полости рта****Мокрый и строгий охранник****Как мы ощущаем вкус пищи «Капризная принцесса»** |
| **«Как путешествует пища»**(Станции и пути следования пищи по нашему организму: рот, зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник. Что происходит на первой станции – ротовой полости. Помощники в измельчении пищи (язык, зубы, слюна).  |
| ЯнварьФевраль | Чудесное яблоко (глаза) | 8,9,10 | **«Что нам помогает видеть мир»**(Как устроены наши глаза. Почему мы видим мир цветным. Что мы можем рассказать об окружающем нас мире с помощью увиденного. «Защитники» глаз. Почему мы мигаем, плачем. Почему у людей глаза разного цвета.) | * *Познакомить с глазом, как с органом зрения.*
* *Формировать понятие о строении глаза, о профилактике заболеваний глаз. Как уберечь глаза от травм и сохранить их здоровыми.*
* *Подвести детей к пониманию ценности зрения.*
* *Научить выполнять гимнастику для глаз.*
 | ***Загадки*** *На ночь два оконца**Сами закрываются.**А с восходом солнца**Сами открываются.**Два соседа - непоседы.**День – на работе,**Ночь - на отдыхе.**Живет мой братец за горой,**Не может встретиться со мной.**Брат с братом через дорожку живут,**А друг друга не видят.****Откуда пришли выражения.****Глаза – окно в мир.**Глаза – зеркало души.****Наши глаза.****Выбери слова, лучше всего рассказывающие о глазах, которые нравятся тебе:***Умные, добрые, лучистые, внимательные, любопытные, искрящиеся, задумчивые, весёлые, горящие, грустные.****Хмурое утро (почему мы видим мир цветным)****Как устоены наши глааз****Глаза насекомых****Берегите глаза****Глаза животных****Ребятишкам про глаза (стихотвореение)** |
| **«Чтобы глаза были здоровыми»**(Правила сохранения здоровья глаз. Гимнастика для глаз.) |
| **ИТОГОВАЯ ТЕМА «Кто нас лечит» (стоматолог, окулист, лор)** | * *Закрепить полученные знания об органах чувств и зубах.*
* *Познакомить с врачами, которые их лечат.*
 |
| Март | Наш природный скафандр | 11,12 | **«Зачем нам нужна кожа»**(Кожа и её удивительные свойства. Кожа – помощница человека в познании многообразия красоты окружающего мира. Её строение, назначение. «Болевые точки», где они живут и о чем могут нам рассказать.точечный массаж, его назначение и правила использования. Почему у людей кожа разного цвета.)  | * *Дать представление о функциях кожи её строении.*
* *Формировать бережное отношение к своей коже, рассказать, как ухаживать за кожей.*
* *Познакомить детей с кожей, как с органом осязания.*
* *Научить выполнять массаж стопы.*
 | ***Загадки «Предметы личной гигиены»***Ускользает, как живое, но не выпущу его я.Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.Там, где губка не осилит, не домоет, не домылит,На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру,И коленки оттираю, ничего не забываю.**Невероятная история, которая могла бы произойти, если бы мы не чувствовали боли****Волшебная кожа человека****Как устроена наша кожа****Правила личной гигиены «колдунья «Грязь»****Что угрожает коже?*****Стихотворение «Пугалки»***Кто зубы не чистит, не моется с мылом,Тот вырасти может болезненным, хилым.Дружат с грязнулями только грязнулиКоторые сами в грязи утонули.Из них вырастают противные бяки,За ними гоняются злые собаки.Грязнули боятся воды и простуд,А иногда и вообще не растут.М. Котин |
| **«Уроки Мойдодыра»**(Гигиена кожи. Предметы личной гигиены. Полезное и вредное для нашей кожи. Что такое баня, её значение для здоровья.) |
| Апрель | Живой моторчик внутри меня | 13,14 | **«Живой моторчик внутри меня»**(Как выглядит сердце. Как оно работает и где живет. Звуки сердца. Как определить пульс. Как работает сердце во время физических упражнений. Ландыш и земляника, как они укрепляют сердце. Кровообращение человека. Что такое кровеносный сосуд. Почему кровь красная. Отчего кровь свёртывается. Кровоостанавливающее средство – подорожник.) | * *Подвести детей к пониманию строения и функций системы кровообращения.*
* *Познакомить детей с упражнениями, улучшающими кровообращение.*
* *Раскрыть влияние физических упражнений на сердце и сосуды.*
* *Создать у ребёнка представление о строении тела человека: скелет, позвоночник, мускулатура (опорно-двигательная система)*
* *Познакомить и разучить с детьми упражнения, которые способствуют сохранению подвижности позвоночника.*
 |  |
| **«Стержень моего организма»**(Из чего я состою: скелет, кости, суставы. Что нужно делать, чтобы кости были прочными. Что такое переломы. Что удерживает тело в прямом положении. Любимые и нелюбимые движения позвоночника. Как уберечь позвоночник от неприятностей. Царственная осанка, может ли её иметь каждый.) |
| Май  | Кто всему голова | 15 | **«Кто всему голова»** (Мозг – центральный орган управления органами чувств и всем организмом. Его защитник – череп. Важнейшие свойства мозга: память, мышление, воображение.) | * *Создать условия для понимания детьми о том, как сформировался мозг человека, его основные функции.*
* *Рассказать о значении головного мозга, о взаимосвязи функционирований головного мозга и здоровья человека.*
* *Дать представление о сне.*
* *Познакомить с правилами подготовки ко сну. Гигиена сна.*
 |  |